



















































۲  
آنچه باید درباره آنفلوآنزا و  
واکسن آن بدانید



۵  
۴ دلیل برای  
خوردن تخم مرغ بیشتر



شنبه ۶ مهر ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۳۸۹

۴۲۲

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

# چطور شنوایی کودک را تقویت کنیم؟







### ● یگانه خدای

مانند هر سال نگرانی و حرف و حدیث درباره سرماخوردگی و آنفلوآنزا و واکسن آن شروع شده است. بیماری‌های فصل‌های سرد که گاهی ساده‌اند و زود می‌گذرند و گاهی بیمار را تا پای مرگ می‌برند. به خصوص کسانی را که دچار مشکلاتی مانند بیماری‌های قلبی و تنفسی هستند و بیماری‌های زمینه‌ای دارند.

این سال‌ها وزارت بهداشت بر تزریق واکسن آنفلوآنزا برای گروه‌های حساس تاکید زیادی کرده و البته در مقابل کسانی هم هستند که همیشه درباره مضر بودن این واکسن حرف می‌زنند و باعث ایجاد نگرانی در خانواده‌ها می‌شوند. با توجه به آغاز مدارس و حضور دانش آموزان در کلاس‌ها و کنار هم احتمال ابتلا به این بیماری بیشتر می‌شود و بچه‌ها هم نخستین گروهی هستند که تزریق واکسن برای آنها توصیه می‌شود.

### فصل واکسن آنفلوآنزا

امسال و با توجه به شرایط تحریم نگرانی‌هایی درباره تامین واکسن آنفلوآنزا وجود داشت اما دکتر محمد مهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت می‌گوید اکنون مشکلی برای تامین این واکسن نداریم و مردم آن را از بخش خصوصی و دولتی می‌توانند تهیه کنند.

او البته درباره لزوم تزریق واکسن می‌گوید: «تزریق واکسن آنفلوآنزا بیشتر به کسانی که در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار دارند مانند افراد بالای ۶۵ سال، بیماران قلبی - ریوی، افراد دارای نارسایی کلیوی، کسانی که دیابت کنترل نشده دارند و... توصیه می‌شود و لزومی ندارد فرد جوانی که سیستم ایمنی قوی دارد، حتما اقدام به تزریق واکسن کنند.»

به گفته گویا و بسیاری از متخصصان بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا تا پایان مهر است: «از آنجایی که پس از تزریق واکسن تا چهار

الی پنج ماه، سطح ایمنی بدن به بالاترین میزان خود می‌رسد، بهترین زمان تزریق پایان ماه مهر است که تا پیش از اتمام فصل سرما، اثرات واکسن از بدن فرد خارج نشود.»

با توجه به بازگشایی مدارس این نگرانی برای دانش آموزان وجود دارد که به آنفلوآنزا مبتلا شوند. مساله‌ای که دکتر گویا هم بر آن تاکید می‌کند: «از آنجایی که دانش آموزان در فضای کوچک کلاس درس مدت زمان زیادی در روز را با یکدیگر می‌گذرانند، احتمال اینکه فرد ناقل، عفونت را به سایرین منتقل کند نیز افزایش پیدا می‌کند.»

اما غیر از دانش آموزان افراد بالای ۶۵ سال، بیماران قلبی - ریوی، افراد دارای نارسایی‌های کلیوی، مبتلایان به دیابت کنترل نشده و... هم در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزا و البته خطرات ناشی از آن هستند.

### آنفلوآنزای شایع

به گفته رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت سال گذشته دو موج سنگین از آنفلوآنزا در کشور را تجربه کردیم اما برای امسال نمی‌توان پیش‌بینی کرد که وضعیت ابتلا به آنفلوآنزا چگونه خواهد بود. آنفلوآنزایی که معمولاً در این فصل ناشی می‌شود از نوع H3N2 و نوعی از آنفلوآنزای فصلی است. البته آنفلوآنزای نوع B داریم که واکسن آنفلوآنزای موجود در بازار هر ۳ نوع آنفلوآنزای خونی، نوع B و H3N2 را پوشش می‌دهد و علیه آنها مصونیت ایجاد می‌کند.

آنفلوآنزای نوع B علائم آن شبیه آنفلوآنزای معمولی فصلی است که در مواردی با اسهال و استفراغ همراه است اما چون به طور کلی علائم آن با آنفلوآنزای فصلی تفاوت زیادی ندارد و درمان آن نیز شبیه آنفلوآنزای فصلی است نیازی به انجام آزمایش برای افتراق بین این دو بیماری نیست. آنفلوآنزا از طریق تماس مستقیم مانند دست دادن و روبوسی کردن یا غیرمستقیم (مثلاً استفاده از لیوان آلوده) گسترش پیدا می‌کند به همین دلیل بهترین راه برای فرار از آنفلوآنزا پیشگیری است. راه‌های پیشگیری

## دوران پادشاهی بیماری فصل سرد

# آنچه باید درباره آنفلوآنزا و واکسن آن بدانید

آنفلوآنزا ساده هستند اما شاید چون همه مردم آن را رعایت نمی‌کنند، اثربخشی چندانی ندارد. مانند گرفتن جلوی دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه که توسط تعداد کمی از مردم رعایت می‌شود و به این شکل کسی که آنفلوآنزا گرفته به دلیل بی‌مبالاتی و با یک عطسه یا چند سرفه در مکانی عمومی، چند نفر دیگر را درگیر این بیماری می‌کند. راه‌های دیگری هم هست مانند روبوسی نکردن با افراد مبتلا و شست و شوی مرتب دست‌ها. برای جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا با افراد دچار سرماخوردگی، روبوسی نکرده و فاصله یک متر با آنان را حفظ کنند.

### از شروع تا درمان

اگر با تمام این حرف‌ها حس می‌کنید آنفلوآنزا گرفته اید، باید بدانید علائم بیشتر آنفلوآنزاها شبیه به هم است: تب، درد بدن، سرفه، سردرد، گلودرد، آبریزش بینی، آب ریزش چشم و در برخی موارد عفونت ریوی شدید. البته آنفلوآنزای نوع B اسهال حاد و استفراغ هم دارند.

طول مدت درمان نیز در صورت رعایت اصول بهداشتی بین ۳ تا ۵ روز است و البته باید بدانید که در درمان آن آنتی‌بیوتیک کاربردی ندارد مگر اینکه فرد همزمان دچار یک نوع عفونت باکتریایی هم باشد بنابراین اگر دچار آنفلوآنزا شده‌اید یادتان باشد که از خوددرمانی با آنتی‌بیوتیک خودداری کنید. زیرا مصرف نا به جای این دارو باعث می‌شود مقاومت دارویی پیدا کنید و در زمان نیاز به آنتی‌بیوتیک، استفاده از آن اثربخش نباشد.

اما یادتان باشد که هرچند ممکن است تب ناشی از یک آنفلوآنزای ساده نیز تا هشت روز ادامه داشته باشد اما در صورتی که تب، علائم سرفه و تنگی نفس ناشی از آنفلوآنزا تا ۳ روز بهتر نشد، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا بررسی‌های لازم انجام شده و پزشک مطمئن شود عارضه‌ای شما را تهدید نمی‌کند. آنفلوآنزا می‌تواند ساده بگذرد اما شما آن را ساده نگیرید.

### ... سینما

## شکستن همزمان بیست استخوان

فیلم سینمایی «شکستن همزمان بیست استخوان» به کارگردانی جمشید محمودی و تهیه کنندگی نوید محمودی ساخته شده و به تازگی به اکران درآمده است.

این فیلم که ساخته سال ۱۳۹۶ است؛ ماجرای عظیم، یک پناهنده افغان را روایت می‌کند که در شهرداری تهران مشغول به کار است تا بتواند به خانواده مادر و برادرش فاروق کمک کند قاچاقی به آلمان بروند. اما در لحظه آخر فاروق از بردن مادرشان منصرف می‌شود و عظیم نیز متوجه می‌شود مادرشان نیازمند عمل پیوند است.

عظیم باید بین جان خودش و مادرش انتخاب کند. در این فیلم بازیگرانی مثل محسن تنابنده، مجتبی پیرزاده، فرشته حسینی، فاطمه حسینی، محبی رضایی، سعید چنگیزیان و علیرضا استادی نقش آفرینی می‌کنند.

این فیلم دیپلم افتخار بهترین فیلم آسیایی از جشنواره جهانی فجر و جایزه بهترین فیلم جشنواره بوسان را دریافت کرده است.



## پیشنهاد هفته

در هفته پاییزی و خنکی که پیش رو داریم، پیشنهاد می‌کنیم دست خانواده تان را بگیرید و به یک سفر کوتاه بروید. اگر هم امکان سفر ندارید، شاید بد نباشد شب‌های طولانی مهرماه را در مراکز فرهنگی و هنری شهر سر کنید. ما هم برای پربرتر شدن این گشت و گذارهای خانوادگی، توصیه‌هایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

## یک تکه آسمان

خدایا

مرا به کاری برانگیز که تو را از من خشنود می‌گرداند و خشنودی خود از من بخواه، در آن هنگام که از عاقبت برخوردار باشم. خدایا، مرا طاقت رنج نیست و مرا یارای شکیبایی در بلا نیست و مرا توان درویشی نیست.

پس روزی من از من دریغ مدار و مرا به دیگر آفریدگانت وامگذار و تو خود نیاز من برآر و تو خود کفاف من بر عهده دار.

خدایا در من بنگر و همه کارهای من زیر نظر دار که اگر مرا به خود واگذاری از گزاردن هر کار ناتوانم و زمام مصلحت خویش از کف بدهم. و اگر کار من به آفریدگانت واگذاری، بر من روی ترش کنند و اگر مرا به پناه خویشاوندانم فرستی، محروم دارند و اگر دهند، اندک دهند و بی‌مقدار و بسی بر من منت نهند و مرا مذمت کنند.

دعای بیست و دوم صحیفه سجاده





# زیبا

● نویسنده: سحر غفوری

## قسمت اول

ساعت حول و حوش پنج صبح

صدای ناله پرستوها از پشت خانه مثل روزهای قبل به گوش می‌رسد. سروش پتو را روی سرش کشیده و آن سوی تخت، زیبا مجاله در خود، در حالی که پست‌های دیشب بچه‌ها را چک می‌کند و ریزریز می‌خندد. هوا ابری است. شاید باران بیارد. پاییز است و برگ‌ها هنوز نریخته‌اند. سروش نمی‌جنبد. زیبا زیر تمام پست‌ها، کامنت می‌گذارد و به چهره شاد شوهر حمیده خیره می‌شود. او می‌خندد. کاری که سروش به راحتی قادر به آن نیست. ساختمان ساکت است.

بیست دقیقه گذشته. عقربه بلند روی اعداد می‌چرخد و درنگ نمی‌کند... تیک... تاک... تیک... تاک... زیبا پتو را کنار می‌زند و می‌نشیند. سروش تکان می‌خورد: «سلام.»

زیبا می‌لرزد: «ترسیدم سروش!»

سروش همان‌طور که صدو هشتاد درجه به سمت زیبا چرخیده لیخند سردی می‌زند شبیه جلادهای هالیوود. زیبا بلند می‌شود و گوشی را روی پاتختی کنار تخت می‌گذارد.

سروش: «چی می‌گن پرستوها اول صبحی...؟»

زیبا برمی‌گردد: «نمی‌دونم. شاید قراره اتفاقی بیفته. شاید خوشحالی که دوباره کنار هم. شاید یکی شون مرده و دارن مرثیه می‌خونن.»

سروش با همان لیخند سرد، بلند می‌شود و می‌نشیند: «مرثیه چی؟»

زیبا می‌خندد: «بیدار شو سروش... پنج‌شنبه س امروز. نمی‌ری باشگاه؟»

سروش: «نه.»

زیبا سر تکان می‌دهد و می‌رود. چای دم می‌کند و آواز می‌خواند: «نمی‌دونم چرا اینقدر دوری... همیشه مثل یک سنگ صوری... ولی نه واسه من، برای مردم... چرا می‌ری؟ چرا می‌خوای نمونی؟... بریم بیرون امروز؟»

زیبا با تحیر به دهان سروش خیره شده. سروش بدون نگاه به زیبا در حالی که فبجان را به لبش نزدیک می‌کند، می‌گوید: «کجا؟»

سروش: «هرجا تو بگی. فقط بریم یه جا که دور شیم از این صدای بوق و داد و فریاد.»

سروش با چشمانی گرفته در چشم‌های پرسرگر زیبا ادامه می‌دهد:

«بریم ولی گوشیت رو نیا.»

زیبا با ذوقی زنانه می‌گوید: «به گوشیم چیکار داری سروش؟» سروش: «یه ذره ازت دور باشه بد نیست. غرق شدی تو اون لعنتی و پشت هم لایک می‌زنی و کامنت فدات شم و قربونت بشم می‌داری.» زیبا قهقهه می‌زند: «کجا می‌ریم؟» سروش: «ماشین رو می‌برم کارواش. ساکت رو ببند. می‌ریم بابل.» زیبا سرخوشانه بلند می‌شود و گونه سروش را می‌بوسد. سروش لیخند می‌زند: «نه به آن سردی.»

ساعت نه‌وسی‌وهشت دقیقه

سروش پشت در است. زیبا ساک را برمی‌دارد و فلاسک را توی کیفش می‌چپاند و سریع بیرون می‌زند. در را قفل می‌کند و حفاظ را می‌بندد. آهنگ مزخرف آسانسور قطع می‌شود: «پارکینگ.» ساک را در صندوق جای می‌دهد و کنار سروش می‌نشیند. رادیو روشن است. اول صبحی گوینده زیرتی دارد از مردن و اینجور چیزها حرف می‌زند. دستش را می‌برد جلو که موج را عوض کند. سروش با جدیت می‌گوید: «عوضش نکن. خوبه.»

زیبا کنار می‌کشد. سه‌سال پیش که توی گیر و دار کارهای ازدواج بودند هر دویشان تست افسردگی داده بودند. نه او و نه سروش مبتلا نبودند. زیبا گاهی می‌ترسید: از سروش.

زیبا: «اینجا کجاس سروش؟»

سروش در حالی که کمر بندش را باز می‌کند، می‌گوید: «بیا بالا برم یه سری مدارک بردارم.»

زیبا پیاده می‌شود. ساختمان دو طبقه و قدیمی است. بالای ساختمان

با فونت عجیبی به فارسی و انگلیسی نوشته‌اند: «تولیدات جاروبرقی». سروش، کلید را در قفل می‌اندازد و بالا می‌رود.

ساختمان حس خوبی ندارد. زیبا پشت سرش بالا می‌رود. راهروها تنگ و تاریک‌اند. در همه‌جای راه‌پله تعداد زیادی لوله جاروبرقی کهنه و زنگ‌زده افتاده است.

در واحد اول بسته است و حفاظش را کشیده‌اند و این یعنی هیچ کس جز خودش و سروش آنجا نیست. سروش در واحد دوم را باز می‌کند و می‌ایستد تا زیبا داخل شود.

سقف رسوب کرده و چکه می‌کند. واحد بزرگی نیست. یک اتاق تقریباً هفت‌متری دارد که با پنجره باز سراسری شبیه اتاق قرنطینه است. پرده کنار رفته و خیابان مطهری شلوغ‌تر از همیشه در قاب پنجره زیبا به نظر می‌رسد.

روبه‌روی پاگرد روی نیمکت پهنی سروش به زیبا خیره شده؛ سرد و ساکت. زیبا لیخند می‌زند که جسمی براق چشمش را می‌گیرد. چند سانت آن‌طرف‌تر از سروش روی همان نیمکت، چاقوی دولبه سورمه‌ای رنگی در خود تا شده است.

زیبا آب دهانش را قورت می‌دهد. نباید خودش را بیازد. بالیخند مشروطی رو به سروش که هنوز خیره به چشمانش است می‌گوید: «س... سروش شوخیت گرفته؟ اینجا دیگه کجاس؟ بریم دیگه...»

زیبا ترسیده. ترس توی چشم‌هایش غوطه‌ور است. با حرکتی سریع بدون نگاه به چشمان سیاه و سرد سروش از پله‌های بلند و چرک ساختمان پایین می‌رود. صدای پا نمی‌آید. سروش دنبالش نیامده؟

با سرعتی آهسته‌تر توی پاگرد اول توقف می‌کند. حفاظ واحد اول باز است. برمی‌گردد که در را باز کند. سروش روبه‌رویش ایستاده.

## ... کتاب

### شیطان کوه



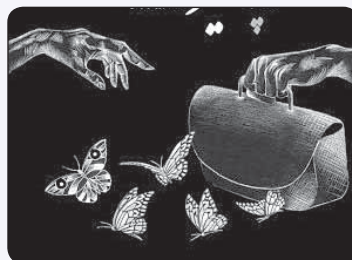
آبشار شیطان کوه یکی از زیباترین نقاط شمالی ایران است که در لاهیجان گیلان قرار دارد. شیطان کوه در گذشته با نام شاه‌نشین شهرت داشته و از همین نام می‌توان اهمیت و زیبایی آن را حدس زد. در مقابل این کوه برکه‌ای بزرگ وجود دارد که عرض آن ۲۰۰ متر است و طولش نیز به ۷۰۰ متر می‌رسد، اما این برکه امروزه به عنوان یک دریاچه مصنوعی کاربرد دارد.

درباره اسم شیطان کوه روایات متفاوتی وجود دارد. گفته می‌شود در کنار این کوه غاری قدیمی قرار دارد که بر اثر گذر زمان تخریب شده اما قبلاً در آن صداهایی شبیه به عبور مرور مردگان در این مسیر شنیده می‌شد. علاوه بر آبشار زیبا و پرطرفدار شیطان کوه، این منطقه جاذبه‌های گردشگری بسیاری مثل تله کابین دارد.

در پای این کوه استخری بزرگ وجود دارد که وسعت آن به ۱۷ هکتار نیز می‌رسد و ساخت آن هم به دستور شاه عباس صفوی صورت گرفته است. در میان این استخر جزیره‌ای وجود دارد که با کمک یک پل به حاشیه جنوبی آن وصل شده است.

## ... تئاتر

### در پوست شیر



خانه نمایش مهرگان این روزها در سالن شماره ۱ خود میزبان نمایش «در پوست شیر» است که به کارگردانی و تهیه‌کنندگی مجید پورعزیزیان ساخته شده و تا ۱۷ مهرماه هرشب ساعت ۱۹ اجرا دارد.

این نمایش بر اساس نمایشنامه‌ای از شان اوکیسی ساخته شده و اتفاقات

درون یک ساختمان را در سال ۱۹۲۰ در شهر دوبلین ایرلند روایت می‌کند؛ درست هنگامی که جریانات آزادی‌خواهی و جمهوری به اوج رسیده و عده‌ای تظاهر به قهرمان بودن و شجاعت می‌کنند.

عبدالرضا صفری دریایی، مجید پورعزیزیان، محمد میرزاحسینی، سهیل رهبر زارع، مهدی رفیعی، سارا سیروس‌پور، غزاله علیزاده، کسری رامچی، لیلا جوادی هستیان و مجید تیزرو در نمایش «در پوست شیر» نقش آفرینی می‌کنند.

بهای بلیت این نمایش ۳۰ هزار تومان است و برای تماشای آن باید به خیابان انقلاب، خیابان خارک، بن بست اول، پلاک ۵ مراجعه کنید.



... پیشنهاد سر آشپز

## خورش ترشی گورما

ترشی گورما یا ترشی قورما، یکی از غذاهای محلی اردبیل است که با داشتن لوبیا چشم بلبلی و گوشت، منبع خوبی از پروتئین به حساب می آید.

- **مواد لازم:**
  - گوشت ۳۰۰ گرم، خورشی ۱۵ عدد
  - آلو خورشی نصف پیمانه
  - لوبیا چشم بلبلی ۲ عدد
  - پیاز متوسط ۳ قاشق سوپخوری
  - پیازداغ عسلی نصف استکان
  - زعفران دم کرده به میزان لازم
  - نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم
  - روغن
- **طرز تهیه:**

لوبیا را از شب قبل خیس کنید و بعد، آب آن را خالی کرده و دو بار بجوشانید و وقتی نیم پز شد، آبکش کنید و کنار بگذارید. پیازها را ریز خرد کرده و با روغن سرخ کنید. بعد از اینکه پیاز کمی سبک شد گوشت خورشی را که به قطعات درشت خرد کرده اید، اضافه کرده و تفت دهید تا آب آن کشیده شود. سپس زردچوبه و فلفل را به گوشت اضافه کرده و ۲ پیمانه آب روی گوشت بریزید و اجازه دهید بپزد. در میانه پخت، وقتی گوشت نیم پز شد، لوبیای نیمه پخته را همراه آلو خورشی اضافه کرده و خورش را بپزید تا جا بیفتد. در پایان نمک خورش را اندازه کرده و محلول زعفران را اضافه کنید. روی خورش را با سه قاشق سوپ خوری پیازداغ عسلی تزیین و خورش را با پلو سرو کنید.

۱. در صورتی که خورش را ترش تر می پسندید، کمی آبلیمو یا آب



۳. اگر خورش را پر ادویه تر می پسندید، می توانید کمی دارچین به گوشت اضافه کنید.  
۴. خورش ترشی گورما با پیازداغ فراوان خوشمزه تر است. می توانید تعداد پیازها را در این دستور افزایش دهید.

غوره به آن اضافه کنید.  
۲. رنگ این خورش از زعفران تامین می شود. بنابراین در مصرف زعفران دست و دل باز باشید. البته بعضی از محلی ها در این خورش گوجه فرنگی پوره شده یا رب هم می ریزند.

... آشپزی سریع

### ناگت ماهی

با این دستور می توانید سالم ترین ناگت ماهی دنیا را تهیه کنید! با حداقل میزان روغن و افزودنی های حاشیه ای. این غذا با فیله ماهی تهیه می شود و در آن خبری از فراورده های پروتئینی صنعتی که در ناگت های آماده استفاده می شود نیست.

- **مواد لازم:**
  - فیله ماهی ۲۵۰ گرم
  - آرد ذرت ۲ قاشق چایخوری
  - پودر سوخاری درشت ۵۰ گرم
  - تخم مرغ ۱ عدد
  - روغن ۳ قاشق چایخوری
  - پودر سیر به میزان دلخواه
  - نمک و فلفل به میزان لازم
- **طرز تهیه:**

فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. یک سینی شیرینی پزی مخصوص فر برداشته و داخل آن را با روغن چرب کنید.

پودر سوخاری درشت و آرد را در کاسه های جدا ریخته و تخم مرغ را هم در کاسه دیگری هم بزنید و کنار بگذارید. فیله های ماهی را به اندازه ناگت بریده و به نمک و فلفل و پودر سیر آغشته کنید. سپس در آرد ذرت بغلتانید، بعد در تخم مرغ فرو ببرید و دوباره در آرد سوخاری درشت بغلتانید. کمی با دست فشار دهید تا آردها خوب به ماهی بچسبند. ناگت های آماده شده را روی سینی فر بچینید و به مدت ۸ دقیقه حرارت دهید و بعد سرو کنید.



... دنیای شیرین

### چیز کیک ژله ای

- **مواد لازم:**
  - پنیر خامه ای ۲۰۰ گرم
  - بیسکویت ۲۰۰ گرم
  - کره ۱۵۰ گرم
  - وانیل ۱ قاشق چای خوری
  - خامه ۲۰۰ گرم
  - شکر نصف پیمانه
  - پودر ژله طعم دار ۱ بسته
  - پودر ژلاتین ۲ قاشق غذا خوری
- **طرز تهیه:**

بیسکویت ها را در مخلوط کن ریخته و پودر کنید. کره را ذوب کرده و بگذارید خنک شود سپس آن را روی پودر بیسکویت بریزید و کامل مخلوط کنید. سپس کف یک قالب کمر بندی بریزید و به مدت زمان ۱۰ دقیقه در فریزر بگذارید.

پودر ژلاتین را در یک چهارم لیوان آب ولرم بریزید و هم بزنید سپس روی بخار کتری قرار دهید تا خوب با آب ترکیب شود. پنیر، وانیل، شکر و خامه را با همزن بزنید. سپس ژلاتین آب کرده را اضافه کنید و این ترکیب را روی بیسکویت بریزید و صاف کنید و به مدت یک تا دو ساعت در یخچال بگذارید. پودر ژله طعم دار را با نصف لیوان آب جوش مخلوط کرده و در یخچال بگذارید. نیم ساعت بعد که ژله نیم بند شد و به غلظت ماست رسید، آن را روی لایه پنیری کیک بریزید و به مدت ۲-۳ ساعت در یخچال قرار دهید. سپس آن را بیرون آورده و سرو کنید.





## عادات غذایی ناسالم که دشمن پوست هستند

و C هم از التهاب جلوگیری می کنند. ویتامین C همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می شود. نخوردن این ویتامین ها یا مصرف نکردن میوه های حاوی این ویتامین ها باعث آسیب به پوست خواهد شد.

**مصرف بیش از حد شکر:** مولکول های شکر در بدن، خودشان را به فیبرهای پروتئینی می چسبانند و باعث ایجاد «گلیکاسیون» در بدن می شوند.

گلیکاسیون هم عاقبتی جز ایجاد تیرگی دور چشم، از دست رفتن درخشندگی پوست، پف کردن پوست (مخصوصا دور چشم ها) و به وجود آمدن چین و چروک های فراوان در پوست را ندارد.

**نوشیدن اندک آب:** وقتی بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مثل خشکی پوست می شود. بنابراین فراموش نکنید که هر روز کمی بیشتر از میزان تشنه شدنتان آب به بدن خود برسانید.

**نخوردن ویتامین ها:** ویتامین A به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب های ناشی از نور خورشید کمک می کند. ویتامین های E



پوست ما نه فقط از عوامل بیرونی بلکه از تغذیه ناسالم و عادات های بد غذایی هم آسیب می بیند. اگر می خواهید پوستی شاداب، شفاف و بدون لک داشته باشید، این عادات های غلط تغذیه ای را کنار بگذارید:

**خوردن غذاهای سرخ شده:** چربی باعث مشکلات چربی و قند خون می شود که اثر چشمگیری روی سلامت پوست دارند.

با مسدود شدن منافذ پوست در اثر چربی و قند بالا، مواد مغذی و اکسیژن به بافت های بدن نمی رسد و همین پوست زیبا و سالم شما را خراب می کند.

**نوشیدن زیاد چای و قهوه:** اگر روزانه بیش از ۲ فنجان چای یا قهوه بنوشید، کافئین موجود در این نوشیدنی ها باعث آزاد شدن آدرنالین می شود که برای سلامت پوست مضر است.

علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می شود. در نتیجه پوست از مرحله سم زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می شود.

## خوراکی هایی برای کاهش اسید معده

**جو دو سر:** جو دو سر یکی از بهترین انتخاب ها برای وعده صبحانه و میان وعده در طی روز است. این ماده غذایی، هم سیر کننده است و هم از بالا رفتن اسید معده در داخل مری، جلوگیری می کند.

**زنجبیل:** اگر ریشه زنجبیل را در حد متعادل مصرف کنید، می توانید به عملکرد گوارشی خود کمک کنید. زنجبیل یکی از مواد غذایی بسیار مفید برای مبارزه با سوزش سر دل است که می توانید آن را در غذا یا به صورت دم کرده استفاده کنید.

**موز:** این میوه خوشمزه و مغذی، آبی بر آتش معده شما می ریزد و سوزش سر دل را تسکین می دهد. خاصیت قلیایی موز منجر به خنثی کردن اسید معده و کمک به تخفیف علائم ریفلاکس می شود. البته در معدودی از افراد همانطور که مصرف انواع توت ها، پرتقال و گریپ فروت منجر به تولید اسید در معده می شود، مصرف موز نیز می تواند همین علامت را ایجاد کند.

زیاد بودن اسید معده باعث علائمی مثل ترش کردن یا همان ریفلاکس می شود. اما برخی مواد غذایی هستند که اگر در تغذیه روزانه شما جای بگیرند می توانند باعث کاهش اسید معده و بهبود عملکرد دستگاه گوارش شما شوند.

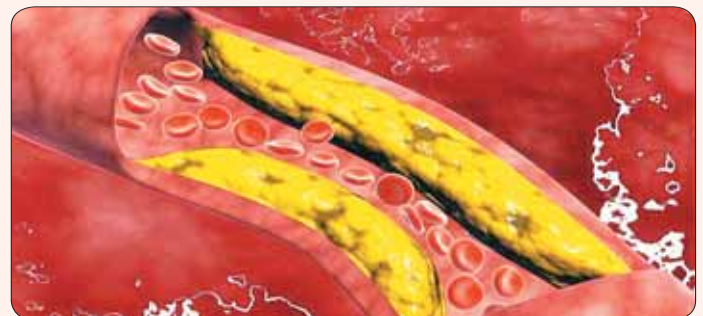
**ماست:** ماست کم چرب یا بدون چربی یا ماست های پروبیوتیک منجر به کاهش فشار در اسفکتر تحتانی مری و بالا رفتن سرعت هضم غذا می شوند.

**صیفی جات:** صیفی جاتی مثل خربزه، طالبی، هندوانه و... برای کاهش علائم سوزش سر دل مفیدند اما ممکن است در معدودی از افراد، برعکس عمل کرده و علائم را تشدید کنند. به همین خاطر در صورت بروز مشکل باید از مصرف آنها پرهیز شود.

**سبزیجات تیره رنگ:** اسفناج، کلم بروکلی، مارچوبه و دیگر سبزیجاتی که رنگ تیره دارند، دارای خاصیت قلیایی بوده و در هضم موثر غذا و کاهش اسید معده نقش مهمی دارند.



## کلسترول بالا؛ میراث ناسالم خانوادگی



کلسترول بالا همیشه نتیجه چاقی و بدخوراکی نیست. گاهی به خاطر وراثت، شما با وجود لاغری یا مراعات های معمول به کلسترول خون بالا دچار می شوید و باید با عواقب آن دست و پنجه نرم کنید.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به کلسترول بالا دارند حتی با وجود مصرف دارو هم با خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی روبرو هستند. اگرچه در این افراد مصرف دارو می تواند موجب کاهش سطح کلسترول بد خون شود اما خطر بروز مشکلات قلبی در افرادی که سابقه خانوادگی کلسترول بالا دارند، همچنان وجود دارد.

محققان می گویند بیمارانی که دچار عارضه کلسترول بالا و سابقه ابتلا به بیماری های قلبی عروقی هستند نسبت به افرادی که میزان کلسترول آنان طبیعی است نزدیک به ۶ برابر بیشتر احتمال دارد دچار حمله قلبی شوند.

حدود ۵۲ درصد از بزرگسالانی که دچار افزایش کلسترول خون از زمان تولد هستند، از داروهای کاهش دهنده کلسترول استفاده می کنند اما همچنان میزان کلسترول بد خون آنان بالاست.

متخصصان آمریکایی به بررسی اطلاعات ۱۹۰۰ نفر با میانگین سنی ۵۶ سال پرداختند. حدود ۳۷ درصد آنان در زمان آغاز تحقیقات دچار بیماری قلبی عروقی و تصلب شرایین بودند. همچنین میانگین کلسترول بد خون آنان حدود ۱۴۵ میلی گرم در دسی لیتر بود و ۹۳ درصد آنها دارو مصرف می کردند.

محققان با بیان اینکه خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی در افرادی با سابقه خانوادگی ابتلا به کلسترول بالا که دارو مصرف می کنند، وجود دارد، می گویند: یافته های بدست آمده نشان می دهد که این دسته از بیماران باید به موقع به بیماری خود رسیدگی کنند.

## ۴ دلیل برای خوردن تخم مرغ بیشتر

سن را کاهش می دهند.

**دریافت امگا ۳:** مطالعه ای در سال ۲۰۱۸ انجام شد و ۱۶۱ فرد بزرگسال که حداقل سه وعده تخم مرغ غنی شده در هفته مصرف می کردند را طی یک بازه زمانی شش ماهه مورد بررسی قرار داد و مشخص شد سطوح اسیدهای چرب امگا-۳ در این افراد افزایش داشته است.

**سرشار از پروتئین:** حتما دیده اید ورزشکارهای حرفه ای هر روز ده ها سفیده تخم مرغ مصرف می کنند. دلیلش میزان بالای پروتئین در سفیده تخم مرغ است. البته زرده نیز حاوی این ماده مغذی است. تخم مرغ منبعی ارزان برای دریافت پروتئین با کیفیت بالا است که تمام ۹ اسید آمینه ضروری را در اختیار بدن قرار می دهد.

موجود در تخم مرغ در شبکه چشم جمع می شوند و به تقویت سلامت چشم کمک می کنند و خطر ابتلا به آب مروارید و انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش



**سرشار از آنتی اکسیدان:** تخم مرغ منبعی خوبی از آنتی اکسیدان ها است و به کاهش آسیب سلولی کمک می کند. نوع خاص آنتی اکسیدان های

تخم مرغ غذایی کامل و سرشار از پروتئین است که نه تنها در وعده صبحانه که برای ناهار و شام و حتی میان وعده هم گزینه بسیار مناسبی به حساب می آید. اما اگر فکر می کنید برای خوردن این غذا در وعده های اصلی نیاز به دلایلی قانع کننده دارید، این مطلب را بخوانید:

**ویتامین D بالا:** یک تخم مرغ حاوی یک میکروگرم ویتامین D است که چیزی حدود پنج درصد از نیاز روزانه بیشتر افراد به این ماده مغذی را تامین می کند.

ویتامین D به روده در جذب کلسیم و فسفر کمک می کند و برای سلامت استخوان ها، عملکرد سیستم ایمنی، پیام رسانی بین سلولی و بسیاری موارد دیگر ضروری است.





## • عطیه میرزا امیری

### کارشناس ارشد روانشناسی

گاهی انسان در روابط خود ناخودآگاه کارهایی می‌کند که به ضرر خودش است اما متأسفانه به دلیل تربیت اشتباه یا آموزش‌های ناکافی متوجه آن اشتباه نمی‌شود و هیچ‌گاه در صدد رفع آن بر نمی‌آید. خیلی از زنان و مردان وقتی وارد زندگی مشترک خود می‌شوند اشتباهات خود را به دوش می‌کشند و هیچ‌گاه نمی‌فهمند فلان مشکل در زندگی ناشی از عدم آگاهی‌شان از اشتباهی است که انجام می‌دهند.

در این مقاله ما به اشتباهاتی که زنان ناخودآگاه یا خودآگاه در زندگی زناشویی خود مرتکب می‌شوند و با تکرارشان زندگی خود را گاه برای خود و همسرشان تلخ می‌کنند، اشاره می‌کنیم.

**(۱) اتکای بیش از اندازه به همسر:**

همه ما، چه مرد و چه زن، برای رشد در زندگی مشترک خود به تکیه کردن و حمایت شریک زندگی‌مان نیاز داریم. اما وقتی این اتکا رنگ و بوی وابستگی و جدا شدن از خود واقعی‌مان می‌گیرد، آرام آرام آسیب‌زا می‌شود. حتماً به شریک زندگی‌تان تکیه کنید، اما برای دریافت حمایت نه از سر احتیاج.

زندگی به شیوه‌ای که دائم محتاج حمایت همسران باشد، عزت نفس، ثبات عاطفی و شادی شما را تحت سیطره خود قرار می‌دهد و یک زمانی می‌بینید که خودتان دیگر هیچ کنترلی روی زندگی‌تان ندارید.

### (۲) دست کم گرفتن خود:

خیلی اوقات برای همه ما پیش می‌آمده که در معرض آسیب‌پذیری و از دست دادن اطمینان خاطرمان قرار می‌گیریم. به عبارتی آنقدر اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم که دائماً موظف به اثبات خودمان

# چند اشتباه رایج زنان در زندگی مشترک

برایتان می‌کند و به چشم شما بی‌ارزش است دقیقاً آن کار همان چیزی است که به نظر همسران شما را خوشحال می‌کند. برخی از مردان راه و رسم خوشحال کردن همسرشان را بلد نیستند. اگر دل‌تان می‌خواهد کاری برای شما انجام دهد، مستقیماً خواسته‌تان را بگوید. این کار زندگی شما و البته او را راحت‌تر خواهد کرد!

**(۶) در انزوا رفتن به جای ارتباط گرفتن:**

بعضی اوقات درک دیگران دشوار است. به‌خصوص وقت‌هایی که ناراحت، عصبانی یا غمگین هستیم، ترجیح می‌دهیم که با دیگری حرف نزنیم. با این حال، حرف زدن، سؤال کردن و برقراری ارتباط در یک رابطه همیشه انتخاب خوبی است، به‌ویژه اگر ابهامی در شناخت نیازها و نحوه برقراری ارتباط شریک زندگی خود داریم.

تلاش برای برقراری ارتباط رابطه شما را تقویت می‌کند و هر کدام‌تان دیگری را بهتر خواهید شناخت. پس به جای رفتن در غار تنهایی‌تان، راه و روش برقراری ارتباط با شخص مورد نظرتان را پیدا کنید.

### (۷) رهایی از آنچه در کنترل‌تان نیست:

جایی خوانده بودم که زندگی شیرین از آن کسانی است که جزئیات آشفته‌شان نمی‌کند.

در زندگی به‌ندرت کارها درست به همان روشی پیش می‌رود که ما می‌خواهیم. بسیار طبیعی است که در رویارویی با تغییر برنامه‌ها ناراحت شویم؛ البته، دل‌نگرانی دائمی بابت این تغییرات، بهانه‌گیری یا کنایه زدن مکرر می‌تواند خاطره‌ای را که در مسیر ساخته‌شدن است و نیز حال شما و همسران را خراب کند.

آنقدر درگیر جزئیات نشوید. جز در مواردی که تغییر برنامه اصلاً قابل‌پذیرش نیست و سلامت و امنیت شما را به خطر می‌اندازد. در عوض، از زمان حال و شادی‌های کوچک لذت ببرید.

هستیم و تقریباً همیشه باید با قطاری از موفقیت‌ها و شکست‌ها روبه‌رو شویم؛ بنابراین به این کار نه تنها اعتماد به نفس‌مان تقویت می‌شود بلکه حس ارزشمندی ما تزلزل پیدا می‌کند؛ با این وجود، باید تلاش کنیم که خودمان را دست‌کم نگیریم.

حس ارزشمندی خود را تقویت کنیم و اینقدر برای تایید در پی اثبات خودمان نباشیم.

### (۳) تلاش برای تغییر:

وقتی ازدواج می‌کنیم، با موارد خوشایند و ناخوشایندی در همسرمان روبه‌رو می‌شویم. ممکن است ترجیح بدهید که او برخی از این خصوصیات را نمی‌داشت؛ با این حال، اکنون که او این‌گونه است، از این خصوصیات چشم‌پوشی کنید و سعی کنید به آنها عادت کنید.

برای تغییر او به دلخواه خودتان تلاش نکنید؛ به‌جایش بیشتر روی آنچه در او دوست دارید، تمرکز کنید و به آنچه دوست ندارید، بی‌توجه باشید!

### (۴) تصمیم‌گیری از جانب همسران:

همه می‌خواهیم نقش تعیین‌شده‌ای در انتخاب‌ها و تصمیمات همسرمان داشته باشیم. با این کار احساس می‌کنیم جایگاه خاص و مهمی داریم؛ اما بسیاری اوقات در این مسیر گرفتار زیاده‌روی می‌شویم. وقتی کسی در تصمیمات شما مداخله می‌کند چه احساسی پیدا می‌کنید؟ دقیقاً همان احساس به دیگران هم دست می‌دهد؛ پس به‌جای همسران تصمیم نگیرید.

### (۵) بی‌ارزش شمردن کارهایی که همسران می‌کند:

برخی مردان می‌دانند که زنان چه کاری را عاشقانه به حساب می‌آورند. البته، بیشتر مردان حتی وقتی واقعا عاشق‌اند، مطابق دیدگاه زنان عاشقی نمی‌کنند. به یاد داشته باشید که او شاید نداند که چه می‌خواهید؛ اما این معادل با اهمیت ندادن نیست. شاید کارهایی که

## ... یافته‌های روانشناسی

### از دواج سدی مقابل ابتلا به آلزایمر



اگرچه آلزایمر بیماری رایج مغزی در عصر حاضر است اما نتایج تازه‌ترین تحقیقات دانشگاه استاکلهم نشان می‌دهد ازدواج می‌تواند به میزان قابل توجهی در کاهش بروز زوال عقل نقش داشته باشد؛ البته نه هر ازدواجی! یک ازدواج خوب و موفق و پایدار. کارشناسان باور دارند ازدواج موفق به‌دلیل اینکه زوجین یکدیگر

را به روابط سالم دعوت و از یکدیگر حمایت عاطفی می‌کنند، در کاهش ریسک بروز زوال عقل نقش دارد. این پژوهش به‌خوبی نشان داد افراد مجرد که تنها زندگی می‌کنند، خطر ابتلا به اختلال حافظه را دست‌کم ۴۰ درصد افزایش می‌دهند. محققان می‌گویند زوج‌ها یکدیگر را ترغیب می‌کنند که به سلامتی خود اهمیت بدهند. این امر باعث کاهش التهاب در مغز و تأخیر در شروع بیماری عصبی می‌شود؛ آنها همچنین یکدیگر را خوشحال می‌کنند و باعث کاهش بدخلقی و کم‌ تحرکی می‌شوند. محققان بیش از ۴ هزار شرکت‌کننده در سن بالای ۶۰ سال را به‌مدت یک‌دهه تحت بررسی قرار دادند و در نهایت دریافتند داشتن یک همسر خوب می‌تواند بیماری‌هایی نظیر زوال عقل را کاهش دهد.

## ... توصیه عاشقانه

### در حضور هم قید موبایل را بزنید



موبایل‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی اگرچه در خدمت توسعه روابط مجازی هستند اما همین می‌تواند آسیب جدی به روابط حقیقی ما به ویژه در خانواده وارد کند. وقتی همسران در خانه به جای وقت گذراندن با هم یا صحبت با بچه‌ها ترجیح می‌دهند سر در موبایل فرو ببرند و اوقاتشان را با دنیای پر زرق و برق شبکه‌های اجتماعی بگذرانند، ناخودآگاه فاصله و شکافی بین آنها ایجاد می‌شود که پر کردن آن کار ساده‌ای نیست.

شکافی که دیر یا زود به سردی، بی‌تفاوتی و بروز احساسات منفی منجر خواهد شد. بهترین کار این است وقتی کنار همسران هستید، گوشی موبایل، تبلت، لپ‌تاپ و هر وسیله‌ای که توجه شما را معطوف خود می‌کند کنار بگذارید، حتی تا جایی که می‌شود تلویزیون را خاموش نگه دارید. درباره اینکه روز را چگونه گذرانده‌اید با هم صحبت کنید. درباره برنامه‌های روزمره پیش رو یا هدف‌های بلندمدت زندگی، وضع و اوضاع بچه‌ها و... صحبت کنید. یقین داشته باشید که هیچ چیز جای یک رابطه واقعی و چشم در چشم را نمی‌گیرد.



## چطور شنوایی کودک را تقویت کنیم؟

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

• بخش اول

تحریک شنیداری یکی از پارامترها مهم در تشخیص شنیدن کودک و تقویت این حس است. بنابراین والدین علاوه بر توجه به راه رفتن، غذا خوردن و هوش کودک خود باید او را از نظر شنیداری هم تقویت کنند.

بدین منظور در هر ماه متناسب با سن کودک باید محرک‌هایی به او ارائه دهند تا قوه شنیداری او را تقویت کنند. در این مقاله انواع تحریکات شنیداری کودک از یک تا ۱۲ ماهگی را برایتان آورده‌ایم.

### تحریک شنیداری در یک ماهگی

والدین در این سن موظف‌اند که انواع مختلفی از صداها را با اسباب بازی‌های متحرک مانند وسایل کوکی و صداساز در اطراف کودک فراهم کنند و به صدا در آورند تا توجه کودک جلب شود و به آن گوش دهد. دقت کنید که در حین استفاده از این وسایل، صداهای گفتاری و جملاتی که شما به کودک خود می‌گویید، به‌سختی شنیده می‌شوند.

### تحریک شنیداری در ۲ ماهگی

کودک در این سن نمی‌تواند غلت بزند، بنابراین او را با قرار دادن روی تخت خود یا سطحی نرم بر روی زمین و غلتاندن او دور اسباب بازی‌های نرم و صدادار در معرض تجربه شنیداری قرار دهید. زمانی که اسباب بازی‌ها صدا می‌دهند، می‌توانید حالت تعجب به خود بگیرید و در مورد صدا صحبت کنید.

با کمی کمک نوزاد را برای غلتیدن تشویق کنید. زنگ‌هایی را به پایین لباس یا آستین کودک وصل کنید تا موقع حرکت صداهایی تولید کنند. توجه کودک را به صدا جلب کنید، به صدا اشاره کنید و به منبع آن نگاه کنید و در موردش صحبت کنید.

### تحریک شنیداری در ۳ ماهگی

در این سن اسم کودک را صدا بزنید یا در حالی که اسباب بازی مورد علاقه کودک را در طول اتاق حرکت می‌دهید خودتان هم صداسازی کنید. اکنون کودک می‌تواند اشیاء را در مسافتی دورتر از خودش ببیند و تقریباً چون تمرکز بالایی دارد می‌تواند چند صدا را باهم پردازش کند.

### تحریک شنیداری در ۴ ماهگی

با اسباب بازی‌های جغجغه‌ای، لرزشی یا بعضی از وسایل صدادار، صداهای آرامی را که دور از خط دید کودک باشد، ایجاد کنید تا کودک در یافتن جهت صدا تقویت شود.

### تحریک شنیداری در ۵ ماهگی

در این سن دیگر باید برای جلب توجه کودک از صدا زدن اسمش کمک بگیرید. شاید قبلاً هم این کار را کرده باشید اما از ۵ ماهگی به بعد صدا کردن اسم کودک از اهمیت خاصی برخوردار است. اگر کودک با صدا کردن اسمش پاسخی به شما نداد، با یک اسباب بازی یا شیء دیگر توجهش را جلب کنید و در همان لحظه اسم او را صدا بزنید.

### تحریک شنیداری در ۶ ماهگی

هر زمان که می‌توانید، در بازی‌هایتان از صداها استفاده کنید و برای اینکه علاقه کودک را حفظ کنید، با ابزارهایی مانند ظروف آشپزخانه، مکعب‌های پلاستیکی، ابزارهای موسیقی، آهنگ‌های ضبط شده، سوت و زنگ تغییراتی در آنها ایجاد کنید. می‌توانید صداها را با اشیاء یا تصاویر واقعی ترکیب کنید تا کودک هم تحریکات شنیداری و هم تحریکات بینایی دریافت کند و اصوات معنادار باشند. در این راستا بازی‌های در بازار هست که همراه با تصویر یک حیوان صدایش هم تولید می‌شود. می‌توانید از این مدل بازی‌ها کمک بگیرید.

### تحریک شنیداری در ۷ ماهگی

کودک را با دست‌هایتان نگه دارید و با آهنگ مورد علاقه او باهم برقصید. به کودک در ایجاد صداهایی با یک قاشق چوبی کمک کنید. به طوری که روبروی کودک بنشینید و خودتان هم ضربه بزنید. سعی کنید چند آهنگ ضبط شده هم به فعالیت اضافه کنید و با هم بازی کنید. می‌توانید از اسباب بازی‌های ضربی، طبل، سنتور، دایره زنگی و موارد مشابه استفاده کنید.

### تحریک شنیداری در ۸ ماهگی

صداسازی کودک یا حتی صداهای خود کودک را ضبط کنید. سپس نوار را برگردانید. کودکان بیشتر تمایل دارند صدای خودشان را تکرار کنند تا صدای دیگران. به کودک نشان دهید که چگونه می‌تواند با یک قوطی یا ظرف پلاستیکی که اشیایی را داخل آن می‌اندازد،

صداسازی کند.

### تحریک شنیداری در ۹ ماهگی

از یک ضبط صوت یا رادیو که کار کردن با آن آسان است، استفاده کنید. کودکان در این سن دوست دارند با انگشتانشان دکمه‌ای را فشار دهند. اسباب بازی‌هایی که دکمه‌های پخش موسیقی یا صدای حیوانات دارند هم می‌توانند مفید باشند.

### تحریک شنیداری در ۱۰ ماهگی

توجه کودک را به صداهای پیرامون خانه جلب کنید. مثلاً در حین شنیدن صداها، به کودک بگویید: صدای چی بود؟ و در مورد آن صحبت کنید.

### تحریک شنیداری در ۱۱ ماهگی

کودکان آهنگ‌ها را به خاطر ریتم و بخش‌های تکراری دوست دارند. پس به ارائه آهنگ‌ها به کودک ادامه دهید. اما از او بخواهید که بیشتر در فعالیت‌ها و بیان صداهای آن شرکت کند. فعالیت‌های تکراری زیادی وجود دارند که کودک می‌تواند در این سن همراه با آهنگ‌ها انجام دهد.

### تحریک شنیداری در ۱۲ ماهگی

قسمت‌هایی از یک شعر کودکانه را بلند بخوانید و آنها را برای کودک شخصیت‌سازی کنید. حرکات آن‌ها را انجام دهید و کلمات را بارها و بارها تکرار کنید و در نتیجه کودک می‌تواند آنها را با آهنگ‌شان یاد بگیرد.

## ... اشتباه‌های رایج

### فرونشاندن خشم با فحاشی

گاهی والدین برای نشان دادن خشم خود به کودک، شروع به فحاشی و نسبت دادن القاب بد مثل کودن، احمق، بی‌عرضه و... به کودک می‌کنند. القابی که شاید از نظر شما بی‌اهمیت هستند و صرفاً از روی خشم به زیانتان آمده‌اند اما برای کودکان بسیار معنادارند.

کودکان این القاب را جدی می‌گیرند و خودپنداره و تصویرشان از خود را با آنها شکل می‌دهند. از اینجا به بعد باید انتظار مشاهده مشکلات عاطفی و رفتاری را در کودک داشته باشید. حتی بدون منظور و از روی شوخی هم کودک خود را خنگ یا دست و پاچلفتی خطاب نکند.

هر کودکی نیاز به امنیت روانی، احترام و احساس ارزشمندی دارد و در وهله اول خانواده باید این امنیت را برای کودک فراهم کند. فحاشی، داد و فریاد، سرزنش مداوم، لجبازی، بددهنی، مشاجره و بی‌ارزش کردن کودک، امنیت روانی را از او می‌گیرد. در این صورت اضطراب در کودک بالا می‌رود، احترام بین والدین و فرزندان از بین می‌رود و اقتدار والدین برای کودکان فرو می‌ریزد.



## ... بچه‌ها و یافته‌ها

### خطر بیخ گوش

### کاربران کوچولوی اینترنت

نفوذ اینترنت به زندگی ما آنقدر زیاد شده که حتی کودکان نوپا هم کاربران آن به حساب می‌آیند. اما محققان انگلیسی به تازگی نسبت به احتمال ابتلای کودکان زیر ۵ سال به بیماری‌های سلامت روان به دلیل استفاده از اینترنت اظهار



نگرانی کرده‌اند. آنها می‌گویند اکنون بسیاری از کودکان طریقه استفاده از موبایل و تبلت را می‌دانند و در آینده نزدیک همین موجب اعتیاد آنها به اینترنت و از دست دادن مهارت‌های اجتماعی‌شان می‌شود. پژوهشگران می‌گویند استفاده کودکان از اینترنت موجب کاهش ارتباط آنها با والدین شده و سبب بروز بیماری‌های سلامت روانی، اختلالات عاطفی در کودکی، آسیب به قوه تفکر، ارتباط با دیگران و اختلال در کنترل رفتارهای کودک می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد، یک سوم کودکان ۵ تا ۱۰ ساله انگلیس قربانیان سوءاستفاده از فضای مجازی هستند و بسیاری از آنها در معرض مشاهده مطالب نامناسب در اینترنت هستند. به علاوه ۵۸ درصد از مددکاران اجتماعی با خودکشی نوجوانان بالای ۱۶ سال که به دلیل استفاده از اینترنت قصد خود آزاری و خودکشی داشته‌اند، مقابله کرده‌اند.



## امروز در تاریخ

## پیشنهاد روم به ایران

۲۸ سپتامبر سال ۲۸۰ میلادی بهرام دوم شاه ساسانی ایران زمین در آستانه برگزاری جشن مهرگان پیشنهاد «مارکوس اورلیوس پروپیوس» امپراتور وقت روم را برای تسخیر خاورزمین میان دو مداخلت ایران و روم رد کرد و به فرستاده امپراتور روم تاکید کرد که دولت روم باید دست خود را از آسیا کوتاه کند و از مدیریتانه شرقی با فراتر نگذارد، ولی اضافه کرد که ایران آماده است با روم در صلح و صفا به سر برد.

## بازرسی و مراقبت از جواهرات سلطنتی

۲۸ سپتامبر ۱۹۴۱ و یک روز پس از تبعید رضاشاه پهلوی از کشور و ترک بندر عباس به سوی جزیره موریس یا بنون زندانی مادام العمر انگلستان، ژنرال «ویل» فرمانده نیروهای انگلیسی در هندوستان که واحدهایش ایران را در اشغال نظامی داشتند وارد تهران شد. در همین روز به اصرار نمایندگان مجلس، هیاتی مأمور بازرسی و مراقبت از جواهرات سلطنتی شد که رضاشاه آنها را بخود نبرده باشد.

## یمپی کنسول روم ترورشده

«پمپی» که بعد از آنزال و کنسول روم شد ۲۸ سپتامبر سال ۱۰۶ پیش از میلاد به دنیا آمد و درست در همین روز در سال ۴۸ پیش از میلاد در مصر ترور شد. پمپی بر سر قدرت دست به یک مبارزه داخلی زده بود و به تحریک رقیب پس از ورود به مصر ترور شد.

## افتادن انگلستان به دست فرانسویان

ویلیام دوم، حکمران نرماندی که تاریخ از او به عنوان ویلیام فاتح و پاره‌ی‌ای از تاریخ گران و ویلیام چهارم نام می‌برد در این روز در سال ۱۰۶۶ میلادی با شش هزار مرد جنگی مرکب از فقط نیکنان و جنگ آزمودگان فرانسوی و کشورهای دیگر اروپایی برای تصرف انگلیس قدم به خاک این کشور گذارد و ظرف ۱۶ روز آن را تصرف کرد و در آنجا به بی‌سطرفهنگ و زبان فرانسوی پرداخت که واژه‌های فرانسوی در زبان انگلیسی بازمانده از همان زمانند.

## تکمیل استقلال ایالات متحدہ

۹ هزار انقلابی مسلح مهاجر نشین ۱۳ گانه انگلیسی  
آمریکای شمالی ۲۸ سپتامبر سال ۱۷۸۱ با کمک شش هزار  
سرباز فرانسوی و حمایت و پول های ناگان فرانسه نیروهای  
انگلیسی را در «بورک تاون» واقع در ساحل خلیج هادسون  
مورد حمله قرار دادند که این نبرد چندروزه به شکست  
انگلیسی ها و تأمین استقلال مهاجر نشین ها تحت نام  
«الات متحده آمریکا» انجامید.

www.iranianshistoryonthistoday.com

## قاب امروز



وقتی مدیر مدرسه مهربان است / عکس از: محمد نجفی

سرایه

در مدرسه گر چه دانش اندوز شوی

وز گرمی بحث مجلس افروز شوی

در مکتب عشق با همه دانایان

## سرگشته چو طفلان نوآموز شوی

ابو سعيد ابو الخير

ابو سعيد ابو الخير

## پند بزرگان

نخیل سرآغاز خلق کردن است. شما آنچه را که دوست دارید تصور می کنید و برای رسیدن به آنچه که تصور می کنید اراده می کنید و در پایان آنچه را که اراده کرده اید، خلق می کنید.

## جرج برنارد شو

قدرت تخیل، ما را نامحدود می‌کند.

## جان ماير

۲۵۷۱ سودو کو

۳		۲					۶	
		۹		۸				۴
۱			۵		۹			
	۳	۸			۱			
۷	۱			۳			۹	۸
			۸			۲	۳	
			۷		۸			۵
۸				۲		۶		
	۴					۸		۳

۷	۱	۹	۸	۴	۶	۳	۲	۵
۳	۲	۵	۷	۱	۹	۸	۴	۶
۸	۴	۶	۳	۲	۵	۷	۱	۹
۹	۷	۱	۶	۵	۸	۴	۳	۲
۴	۸	۳	۹	۷	۲	۶	۵	۱
۶	۵	۲	۱	۳	۴	۹	۷	۸
۲	۹	۷	۴	۶	۱	۵	۸	۳
۱	۳	۸	۵	۹	۷	۲	۶	۴
۵	۶	۴	۲	۸	۳	۱	۹	۷

حل ۲۵۷۰

۵۰۸۴ **جدول شرح در متن** غلامحسین باغبان

[illegible]